

# STOP ALL'ETÀ BIOLOGICA



NEL TEMPIO DEL WELLNESS A MONTREUX, SUL LAGO DI GINEVRA. LA META DI TYCOON, REALI E IMPRENDITORI RACCONTATA DA SIMONE GIBERTONI, CEO DELLA CLINIQUE LA PRAIRIE

DI MAGDA MUTTI

**V**IVERE UNA VITA PIÙ LUNGA e in salute non è una chimera. Nel mondo del wellness la longevità è l'obiettivo e nei prossimi dieci anni sarà un tema imprescindibile. Lo conferma a *Gentleman* Simone Gibertoni, ceo della Clinique La Prairie, tempio della medicina rigenerativa, anche alla luce del rapporto del Global Wellness Institute che stima per il 2025 un giro d'affari in area benessere superiore ai mille miliardi di dollari. La location è sul Lago di Ginevra, a Montreux. Clinique La Prairie è il luxury longevity retreat di fama internazionale, una combinazione d'avanguardia tra hotel, centro medico e Spa dove tornano a star bene vip, tycoon, reali e imprenditori. Riassume Gibertoni: «Il Centro accoglie in 38 suites una cinquantina di ospiti ai quali si dedica uno staff di 300 persone, con medici residenti e specialisti di alto profilo. Qui viene chi si sta riprendendo da una malattia, da un esaurimento o da un'infezione virale. Ma anche chi vuole guadagnare una salute migliore e il giusto work-life balance. L'attività, nata nel 1931, è stata fondata dal padre della terapia cellulare, lo svizzero Paul Niehans, tra i primi scienziati a specializzarsi nella medicina rigenerativa, forte di un concetto rivoluzionario: l'invecchiamento non è un fatto squisitamente fisiologico ma il risultato della relazione tra patrimonio genetico, ambiente e stile di vita. Da questa pionieristica visione è nata un'impresa dai larghi contorni, la Clinique sta aprendo sedi a Madrid, Londra, Doha, Bangkok, in Cina, men-



Sopra, l'ingresso della Clinique La Prairie, il luxury longevity retreat di fama internazionale a Montreux, sul Lago di Ginevra in Svizzera. Sotto, un momento dell'allenamento benessere all'aperto che fa parte dell'offerta di attività olistiche da ottenere ai trattamenti. Nell'altra pagina, la piscina della Spa.

tre in Arabia Saudita, ad Amaala, sta nascendo il più importante resort incentrato sul benessere. L'invecchiamento è un processo che si può prevenire, ma anche invertire, grazie alla personalizzazione dei programmi fondati su test genetici ed epigenetici, su cui lavora un'équipe di 50 specialisti. Il cardiologo, il medico del sonno, lo psicologo, ortopedici non trascurano alcun disturbo, c'è un apposito centro per la menopausa, ci dedichiamo anche al lifting delle palpebre. Poche Spa hanno tutte queste competenze» spiega Gibertoni. Adrian Heini Medical Director, esperto di metabolismo energetico, entra nei dettagli del metodo CLP (Clinique La Prairie), si fonda su quattro pilastri, cura medica, nutrizione, benessere e movimenti. Il primo passo per tutti è una visita medica. Per mettere a punto un programma bespoke si eseguono test del Dna, esami cardiaci e della struttura dentale, del metabolismo e della qualità del sonno fino all'innovativo screening epigenetico in collaborazione con la clinica Genknowme. Si tratta di un test che consente di capire quanto il nostro stile di vita sia influenzato da lavoro, movimento, fumo, alcool e alimentazione, per «ripararlo» e consentire ai nostri geni una vita ottimale, l'upgrage del sistema immunitario, la riduzione di stati infiammatori e stress. Insomma, rallentare l'età biologica. I programmi più richiesti durano una o due settimane. Il più amato da ladies e celebrities è l'haute de game Revitalization Premium, dall'approccio med super mirato e consigliato dai 40 anni. Aiuta a



rali che stimolano il collagene, ai massaggi con «salvifiche» terapisti thailandesi che praticano il rarissimo massaggio al ventre Chi Nei Tsang che serve a liberare energia e blocchi emotivi, oltre riflessologia e agopuntura. Detox Reset è il programma per chi non riesce a staccare: 5 giorni e 4 notti sono la giusta pausa trasformativa in funzione detox, con riattivazione della capacità di autoguarigione del corpo. L'alimentazione antinfiammatoria ma gourmet esclude carne rossa, caffè, zucchero e carbs raffinati; durante il giorno si susseguono esercizi per la riconquista della massa muscolare e per rieducare il respiro, e meditazione per la concentrazione. Inoltre, crioterapia e trattamenti estetici, con macchinari hi-tech. Il nuovo stile di vita, incentrato su ansietà, bilanciamento, energia e purezza può essere rafforzato, a casa, da una collezione di integratori 100% naturali e vegani Holistic Health messa a punto da Clinique La Prairie.

*La piscina della Spa, sotto, l'healthy bar. Nell'altra pagina, dall'alto, in senso orario: la sala relax della Spa, gli integratori messi a punto da Clinique La Prairie per continuare il percorso a casa, la lounge della Spa, Simone Gilbertoni capo di Clinique La Prairie, la Suite Chloéau, un trattamento viso.*



**L'invecchiamento è il risultato del mix di patrimonio genetico, ambiente e stile di vita**



rigenerare organi e funzioni chiave del corpo: cervello, cuore, ritmo circadiano, metabolismo, pelle, immunità e microbiota e si avvale di un estratto brevettato rivitalizzante somministrato insieme a biostimolanti e alimenti adatti al profilo genetico. Ogni ospite è seguito durante il soggiorno dall'équipe medica e dal nutrizionista personale quotidianamente. Il programma Healthy Weight invece non parla di calorie. Il benessere passa dal piacere, questo il mantra, grazie alla collaborazione tra nutrizionisti e il team di cucina (diretto dallo chef premiato come Meilleur Ouvrier de France David Alessandria) si impara ad alimentarsi bene senza mortificarsi. Anche il piano di allenamento è adattato ai risultati dei test genetici e indirizza allo sport più indicato, nell'intensità adeguata e al momento giusto in modo che il corpo converta il grasso in carburante. Ad ogni programma sono associati i trattamenti in Spa da quelli con le cellule stami-

